

# [9月献立表]

2025年 9月

川村学園 全学年

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
1 月	カレーライス 中高麦茶	○	チーズ入りサラダ(サウザンドレ) 白桃ゼリー	豚肉, 牛乳, チーズ	精白米, 油, ジャガイモ, サウザンアイランドドレッシング	にんにく, ショウガ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, 白桃ゼリー	644 kcal 20.5 g 21.3 g
2 火	パンズパン	○	ハムカツ(中濃ソース) ポイルキャベツ ABCミネストローネ	牛乳, ハムカツ, ベーコン	パンズパン, 油, ジャガイモ, マカロニ	キャベツ, にんじん, にんにく, セロリ, 玉葱, トマト	625 kcal 22.4 g 29.5 g
3 水	ごはん	○	豚肉の南部焼き 切干大根のサラダ(青じそドレ) 京花麩のすまし汁	牛乳, 豚肉, 卵, 味噌, ロースハム, 豆腐, わかめ	精白米, ごま, 青じそドレッシング, 麪	切干だいこん, にんじん, きゅうり	601 kcal 29.6 g 19.6 g
4 木	ごはん 中高麦茶	○	銀ひらすのバターしょうゆ焼き キャベツと枝豆のサラダ(香味玉葱ドレ) さつまいもと油揚げの味噌汁	牛乳, ギンヒラス, 油揚げ, 味噌	精白米, 薄力粉, 油, バター, 香味玉葱ドレッシング, さつまいも	キャベツ, えだまめ, とうもろこし, にんじん	624 kcal 29.8 g 22.1 g
5 金	サンマー麺	○	焼きぎょうざ(しょうゆ) 中華サラダ(棒々鶏ドレ) アロエヨーグルト	豚肉, 牛乳, 焼きぎょうざ, アロエヨーグルト	中華めん, 油, 片栗粉, ごま油, 棒々鶏ドレッシング	にんにく, ショウガ, にんじん, 玉葱, もやし, こまつな, キャベツ, きゅうり	620 kcal 24.7 g 23.0 g
8 月	ミルクロール	○	鶏肉のきのこソース コーンサラダ(コーンクリーミードレ) ミートボールスープ	牛乳, 鶏肉, 生クリーム, チキンボール	ミルクロール, 油, ベシャメルソース, バター, ジャガイモ, コーンクリーミードレッシング	玉葱, マッシュルーム, えのきたけ, しめじ, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし, ほうれんそう	605 kcal 30.3 g 29.3 g
9 火	茄子とひき肉のトマトスパゲッティ	○	コールスローサラダ(コールスロードレ) キャラメルパンナコッタ	豚肉, 牛乳	スパゲッティ, オリーブ油, 油, デミグラスソース, 薄力粉, コールスロードレッシング, キャラメルパンナコッタ	なす, にんにく, 玉葱, トマト, キャベツ, きゅうり, にんじん, とうもろこし	664 kcal 24.7 g 26.0 g
10 水	ごはん 中高麦茶	○	すき焼き風煮 大根サラダ(和風ドレ) 冷凍パイン	牛乳, 牛肉, 豚肉, 豆腐	精白米, 油, 麪, 砂糖, しらたき, 和風ドレッシング	ねぎ, にんじん, はくさい, だいこん, きゅうり, キャベツ, パインアップル	640 kcal 29.4 g 20.1 g
11 木	キャロットロール	○	豚肉のマリネステーキ ジャーマンポテト ジュリエンヌスープ ヨーグルト風クレープ	牛乳, 豚肉, ベーコン	キャロットロール, オリーブ油, 片栗粉, ジャガイモ, バター, 油, ヨーグルト風クレープ	玉葱, にんにく, にんじん, キャベツ, えのきたけ	650 kcal 30.3 g 31.2 g
12 金	チャーハン	○	中華風チキン ナムル(ナムルドレ) 豆腐の中華スープ	焼き豚, 卵, 牛乳, 鶏肉, わかめ, 豆腐	精白米, 油, ごま油, ごま, ナムルドレッシング	にんじん, ねぎ, グリンピース, 玉葱, ショウガ, にんにく, もやし, きゅうり	606 kcal 28.6 g 26.7 g
16 火	ハヤシライス	ヤ ク ル ト	マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 果物(梨)	豚肉, 生クリーム, ヤクルト	精白米, 油, ジャガイモ, ハヤシルウ, デミグラスソース, マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	玉葱, にんじん, トマト, マッシュルーム, キャベツ, きゅうり, なし	595 kcal 16.8 g 11.8 g
17 水	けんちんうどん	○	さつまいもの天ぷら キャベツとえのきのごま和え たい焼き(いちご)	鶏肉, 豆腐, 牛乳	うどん, ごま油, さといも, 砂糖, さつまいも天ぷら, 油, ごま, ととやき	ごぼう, 玉葱, だいこん, にんじん, 糸みつば, キャベツ, えのきたけ	599 kcal 18.8 g 19.4 g
18 木	ごはん 小5試食会 中高麦茶	○	油淋鶏(ユーリンチー) パンサンスー(塩中華ドレ) 中華コーンスープ	牛乳, 鶏肉, ベーコン, 豆腐	精白米, 薄力粉, 片栗粉, 油, 砂糖, ごま油, 春雨, 塩中華ドレッシング	しょうが, にんにく, ねぎ, きゅうり, にんじん, 玉葱, とうもろこし, こまつな	651 kcal 24.1 g 24.6 g
19 金	ピタパン	ジ ョ ア	チリコンカン パリパリサラダ(コーンクリーミードレ) 果物(バナナ)	乳酸菌飲料, 豚肉, ベーコン, ひよこまめ, 大豆	ピタパン, 油, デミグラスソース, 薄力粉, コーンフレーク, コーンクリーミードレッシング	にんにく, セロリ, 玉葱, にんじん, トマト, キャベツ, きゅうり, バナナ, レモン	661 kcal 31.5 g 18.6 g
22 月	ごはん	○	鶏肉のごまみそ焼き もやしのおかか和え ちゃんこ汁	牛乳, 鶏肉, 味噌, かつお, 豆腐	精白米, 砂糖, ごま, 油	にんにく, もやし, きゅうり, にんじん, ショウガ, だいこん, ねぎ, しめじ	605 kcal 29.0 g 22.7 g
24 水	食パン ブルーベリージャム	○	ハンガリアンシチュー ツナサラダ(イタリアンドレ) 果物(オレンジ)	牛乳, 豚肉, ひよこまめ, 大豆, ツナ	食パン, ブルーベリージャム, 油, ジャガイモ, ベシャメルソース, デミグラスソース, バター, イタリアンドレッシング	玉葱, にんじん, トマト, グリンピース, キャベツ, オレンジ	632 kcal 22.4 g 24.9 g
25 木	秋ごはん 中高麦茶	○	豚肉のねぎ塩焼き わかめサラダ(和風ドレ) 大根と豆腐の味噌汁	鶏肉, 牛乳, 豚肉, わかめ, 豆腐, 味噌	精白米, 油, 砂糖, 和風ドレッシング	ごぼう, しめじ, えのきたけ, にんじん, ねぎ, きゅうり, キャベツ, とうもろこし, だいこん	587 kcal 30.0 g 17.7 g
26 金	クリーミスパゲティ 小3試食会	○	彩りサラダ(香味玉葱ドレ) はちみつレモンゼリー	鶏肉, 豆乳, 牛乳	スパゲッティ, 油, オリーブ油, ベシャメルソース, 香味玉葱ドレッシング, はちみつレモンゼリー	にんにく, 玉葱, しめじ, えのきたけ, とうもろこし, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり	668 kcal 28.3 g 21.5 g
29 月	米粉入りパン	○	ニヨッキのミートソース イタリアンサラダ(サウザンドレ) 野菜スープ 焼きプリンタルト	牛乳, 豚肉, 焼きプリンタルト	米粉入りパン, ニヨッキ, オリーブ油, デミグラスソース, 砂糖, 油, ジャガイモ, サウザンアイラウンドドレッシング	にんじん, 玉葱, ショウガ, にんにく, セロリ, マッシュルーム, トマト, キャベツ, 赤パプリカ, きゅうり, ほうれんそう	603 kcal 17.4 g 22.9 g
30 火	ビビンバ	○	わかめスープ 野菜とくだもののゼリー	豚肉, 鶏肉, 甜麺醤, 味噌, 卵, 牛乳, わかめ	精白米, 油, 砂糖, ごま油, ごま	にんにく, ショウガ, にんじん, もやし, こまつな, えのきたけ, ねぎ, 野菜とくだもののゼリー	642 kcal 23.3 g 22.6 g

## なすがあいしい季節です

なすは、夏から秋にかけて旬を迎える野菜です。旬のなすは、6月から8月頃を「夏なす」、9月頃から10月頃までを「秋なす」と呼び名が変わります。秋なすは、夏なすに比べて皮が柔らかく、水分を多く含んだなすになります。そのため秋なすの方が、甘みや旨みが強いと言われています。

9月9日(火)に旬のなすを使って『茄子とひき肉のトマトスパゲッティ』を提供します。

